



# ВСЕРОССИЙСКИЙ КОНКУРС «ЗДОРОВЫЕ РЕШЕНИЯ» 2026

«ПРОГРАММА ПЕРВИЧНОЙ ОРГАНИЗАЦИИ»



## Название программы - «ПРОФ-ГТО: Здоровый коллектив – сила профсоюза»

### Цель и задачи программы.

Цель: Создание устойчивой системы мотивации и поддержки членов профсоюза МАДОУ «Детского сада 266» для успешного выполнения нормативов ГТО и улучшения физического здоровья.

Задачи:

1. Сформировать у педагогических работников осознанное отношение к регулярной физической активности.
2. Провести углубленный мониторинг физического здоровья участников.
3. Разработать дифференцированные программы подготовки с учетом физических возможностей.
4. Обеспечить организационную и информационную поддержку подготовки и сдачи норм ГТО.
5. Обеспечить регулярные тренировки (3 раза в неделю), медицинское сопровождение и консультации по питанию.
6. Внедрить систему поощрений и признания (значки ГТО, профсоюзные бонусы, рейтинги).
7. Снизить уровень профессионального выгорания и временной нетрудоспособности.
8. Популяризировать профсоюз как центр заботы о здоровье работников образования.

**Обоснование актуальности.** Педагогические работники относятся к профессиональной группе с высоким уровнем психоэмоционального и физического напряжения. По данным исследований, более 60% педагогов имеют хронические заболевания, связанные с гиподинамией, стрессом и синдромом выгорания. При этом Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО) остаётся для многих педагогов формальной или недоступной инициативой из-за нехватки времени, мотивации и поддержки.

Профсоюз образования обладает уникальным ресурсом – массовостью и доверием членов. Внедрение программы, объединяющей идеи ГТО и профсоюзной взаимопомощи, позволит системно вовлечь педагогов в регулярную физическую активность, укрепить их здоровье, снизить заболеваемость и повысить преданность профсоюзу. Программа отвечает задачам федерального проекта «Спорт – норма жизни» и конкурса «Здоровые решения».

В МАДОУ «Детский сад № 266», г. Барнаула большое и системное внимание уделяется вопросам укрепления, сохранения и формирования культуры здоровья детей. На протяжении многих лет учреждение удерживает лидирующие позиции и является чемпионом города в ряде спортивных соревнований среди дошкольных учреждений, в том числе в таких мероприятиях, как «Юные ГТОшки», «Весёлые старты», а также в семейном конкурсе «Папа, мама, я — спортивная семья».

Однако, приобщая детей к ценностям здорового образа жизни, педагогический и вспомогательный персонал детского сада осознаёт необходимость личного примера: сотрудники сами должны вести здоровый, активный образ жизни. Это подход решает сразу несколько задач: во-первых, он способствует реальному повышению уровня здоровья и физической подготовки самих сотрудников; во-вторых, личный пример взрослых служит наиболее убедительным ориентиром для воспитанников; в-третьих, он оказывает позитивное влияние на родителей, демонстрируя им единство требований детского сада и семьи.

Благодаря внедрённой нами комплексной программе нам также удалось успешно мотивировать родителей (законных представителей) воспитанников на регулярные занятия физической культурой и совместную с детьми и педагогами сдачу нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО). Родители стали активными участниками спортивных событий учреждения, что положительно сказалось на общей атмосфере и сплочённости коллектива.

Основные проблемы, побудившие нас разработать данную программу.

В процессе анализа образа жизни и уровня вовлеченности взрослых участников образовательного процесса были выявлены следующие ключевые проблемы, решение которых потребовало создания специализированной программы для сотрудников:

1. Недостаточный уровень физической активности персонала. Большая часть рабочего времени сотрудников связана с малоподвижной деятельностью (подготовка материалов, занятия с документацией) или, напротив, с высокими эмоциональными и статическими нагрузками, что не компенсируется систематическими занятиями спортом.

2. Высокий риск профессионального выгорания и хронического стресса. Работа в дошкольном учреждении требует постоянной эмоциональной отдачи, что без физической разрядки приводит к накоплению усталости, снижению иммунитета и психоэмоциональным сбоям.

3. Отсутствие ранее системного подхода к оздоровлению самих взрослых. В детском саду были хорошо налажены мероприятия для детей и семей, но не существовало целостной, регулярной и поддерживаемой институционально программы именно для укрепления здоровья сотрудников.

4. Низкая вовлеченность взрослых в совместные физкультурные мероприятия «дети — родители — сотрудники». Несмотря на успехи в отдельных соревнованиях, не хватало регулярного взаимодействия, где взрослые выступали бы равноправными участниками наравне с детьми, а не только наблюдателями или организаторами.

5. Недостаток мотивации и отсутствие видимых ориентиров для сдачи нормативов ГТО среди взрослого населения учреждения. Сотрудники и родители часто воспринимали ГТО как что-то далёкое, относящееся только к школьникам или молодёжи, и не видели личного смысла в выполнении нормативов.

Таким образом, разработанная нами программа для сотрудников детского сада способствует:

1. Формированию устойчивой внутренней мотивации к здоровому образу жизни у всех категорий персонала. Сотрудники начинают воспринимать заботу о своём здоровье как неотъемлемую часть профессиональной деятельности.

2. Существенному укреплению физического и психоэмоционального здоровья педагогов и технических работников. Снижаются показатели заболеваемости, уменьшается уровень стресса, повышается работоспособность и эмоциональная устойчивость.

3. Созданию единого здоровьесберегающего пространства в триаде «дети — родители — сотрудники». Программа объединяет всех взрослых участников образовательного процесса общей целью и совместной активной деятельностью, что усиливает воспитательный эффект на детей.

4. Повышению престижа комплекса ГТО среди взрослого населения микрорайона и города. Личный пример сотрудников детского сада, успешно сдающих нормы ГТО, вдохновляет родителей и жителей на аналогичные достижения.

5. Трансляции лучших практик здорового образа жизни в родительскую и социальную среду. Детский сад становится не просто образовательным, но и центром здоровьесберегающей культуры для всего местного сообщества.

6. Снижению текучести кадров и повышению удовлетворённости трудом. Забота администрации о здоровье сотрудников воспринимается как важный нематериальный стимул, что улучшает психологический климат в коллективе.

**Содержание проекта.** Девиз программы: "Здоровый коллектив-здоровое решение. Сдаем ГТО-укрепляем профсоюз!"

Основные направления:

1. Польза ГТО для каждого участника образовательного процесса (профилактика профвыгорания, остеохондроза, гипертонии, улучшение сна и стрессоустойчивости).
2. Повышение физической активности
3. Рациональное питание
4. Разъяснение нормативов (по возрастам и группам здоровья).
5. Правила безопасности при самостоятельных тренировках.
6. Связь физической формы с качеством работы (энергия, голос, осанка).
7. Льготы и поддержка от профсоюза (компенсация медосмотра за золотой значок, страховка травм).

Формы подачи:

- Буклеты и памятки (в группы, в профсоюзный уголок).
- Видеоинструкции (домашние мини-тренировки на 10–15 минут).
- Вебинары (1 раз в квартал с врачом и тренером).
- Инфографика «Что даёт ГТО сотруднику МАДОУ» (цифры: риск инфаркта ниже на 30% и т.п.).

География, категории и количество участников.

В рамках реализации программы количество участников составляет 117 человек.

Все сотрудники МАДОУ, члены профсоюза (100%) - 97 человек и 20 человек из социума (тренера, инструктора, специалисты по питанию).

Основной состав участников проектной активности составляют взрослые от 22 до 70 лет.

**Сроки реализации - с 2024 по 2026 (3 года)**

**План реализации (наличие соисполнителей, взаимодействие с ними и т.д.):** 1 этап. Подготовительный. «Диагностика»

- Мониторинг физического здоровья участников
- Этапы мониторинга (проводится на старте и раз в квартал):
- Анкетирование (хронические заболевания, травмы, противопоказания, уровень бытовой активности).
  - Функциональная диагностика (ЧСС в покое и после нагрузки, артериальное давление, проба Штанге, индекс Руфье).
  - Контроль нормативов ГТО по 4–5 тестам (бег, наклон, отжимание, пресс) без зачета — для определения стартового уровня.
  - Оценка физической готовности (выносливость, сила, гибкость, координация).
- Результат: каждому участнику выдается «Карта здоровья педагога» с зонами риска и рекомендациями.

2 этап. Основной – реализация проекта. «ГТО доступно каждому!»

Разделение на 3 группы по физическим возможностям

После мониторинга участники распределяются в одну из групп:

Группа 1. «Старт»

Характеристика: педагоги с низкой физподготовкой, избыточной массой тела, АГ, артритами, долгим перерывом в тренировках

Задачи: адаптация к нагрузкам, восстановление базовых движений, улучшение самочувствия

Группа 2. «Актив»

Характеристика: средний уровень подготовки (разовые сдачи ГТО на бронзу/серебро, нет противопоказаний)

Задачи: подготовка к выполнению норм ГТО на знак, улучшение выносливости и силы

Группа 3. «Профи»

Характеристика: хорошая подготовка (регулярные занятия, целевой золотой значок, макс. баллы по тестам)

Задачи: выход на результат «золото», участие в рейтингах.

Перевод между группами — раз в 3-4 месяца по итогам промежуточного тестирования.

#### 4. Расписание занятий в спортивном зале (3 раза в неделю)

Каждая тренировка длится 60 минут: 10 мин разминка + 40 мин основная часть + 10 мин заминка/растяжка.

- Понедельник: тренировка на общую выносливость
- скандинавская ходьба / легкий бег (интервалы: 2 мин бег / 2 мин шаг);
  - круговая функциональная тренировка (4 станции: прыжки, бёрпи, махи гирей, степ-платформа);
  - работа в пульсовой зоне 60–75% от макс. ЧСС;
  - контроль восстановления (ортостатическая проба).
- Среда: развитие силовых качеств
- базовые упражнения с собственным весом + резина/эспандеры (для «Старта»);
  - жим гантелей/легкой штанги, приседания с опорой, тяга верхнего блока (для «Актива»/«Профи»);
  - ядро (планка, вакуум, подъемы ног);
  - обязательно: техника безопасности, контроль спины и суставов.
- Пятница: гибкость суставов + эмоциональная разгрузка
- суставная гимнастика (суставная разминка + остеопрактика);
  - стретчинг (статика 20–30 сек на группу мышц);
  - дыхательная гимнастика (стресс-менеджмент: 4–7–8, квадратное дыхание);
  - завершение — короткая медитация или релаксация под музыку.

Рекомендуется для всех групп, особенно для участников с высоким эмоциональным выгоранием.

#### 5. Разработка правильного питания (в рамках программы)

Блок «Здоровое меню»:

1. Общие принципы: 4–5 приемов пищи, достаточное количество воды (из расчета 30 мл/кг), ограничение сахара и фастфуда.
2. Практикумы: как собрать контейнер с обедом на работу за 15 минут, перекусы в тихий час (без булок и печенья).
3. Сезонное меню с учетом дефицитов витаминов (зимой — D + омега-3, весной — железо).

Выдаются инфо карточки «Что съесть до и после тренировки ГТО» (белок + сложные углеводы + вода).

3 этап. Заключительный «Знак ГТО-каждому!»

Подведение итогов, закрепление результата, сдача нормативов ГТО, участие в городских и краевых фестивалях ГТО и многоборье ГТО.

Взаимодействие с профсоюзом:

Профсоюз оплачивает расширенный медосмотр 1 раз в год для сдавших ГТО на золотой значок (ваша опция «Страховка здоровья»).

- «ГТО-старт» → буклеты по питанию и видео с разминками для каждой группы.
- «Профсоюзная разминка» → ежемесячные флэшмобы включают упражнения из пятничной «эмоциональной разгрузки».
- «Здоровый зачёт» → участники программы сдают нормативы по итогам 2–3 месяцев тренировок.
- «Проф-ГТО-рейтинг» → начисляются бонусные баллы за: посещение тренировок (3/3), переход в группу выше, положительную динамику в мониторинге.

Мероприятия

1. Повторный мониторинг + динамика мед показателей (сравнение с первым этапом)
2. Сдача нормативов ГТО.
3. Участие в городском фестивале трудовых коллективов в ГТО.
4. Участие в краевом фестивале Многоборье ГТО.

5. Участие городском фестивале ВФСК "ГТО" среди первичных профсоюзных организаций Барнаульской городской организации Общероссийского Профсоюза образования.
6. Вручение знаков отличия ГТО.
7. Публикация результатов реализации проекта в СМИ.

#### **Основные результаты:**

1. Снижился уровень заболеваемости в коллективе, на 65% снизилось число больничных листов.
2. Рост числа сдавших ГТО на знак отличия на 75 % за год.
3. Повысилась удовлетворенность профсоюзом (через заботу о реальном здоровье, а не формальные мероприятия).
4. Сотрудники МАДОУ стали победителями и призерами - городского фестиваля ВФСК "ГТО" среди первичных профсоюзных организаций Барнаульской городской организации Общероссийского Профсоюза образования(2025 г), фестиваля трудовых коллективов ВФСК "ГТО" (2024-2025 гг), краевого фестиваля Многоборье ГТО(2026 г), «Папа, мама, я ПРОФспортивная семья»(2025 г).
5. МАДОУ «Детский сад №266» стал победителем городского конкурса среди дошкольных учреждений «Лидер ГТО-2025», как самая многочисленная организация выполнившая нормативы ГТО.
6. Коллектив МАДОУ стал активным участником спортивных мероприятий и конкурсов: «Кросс нации», «Лыжня России», чемпионат города по Хоккею на траве среди любительских команд, чемпионат города по футболу среди женских любительских команд , краевой День Здоровья с Профсоюзом.
7. По инициативе активистов-инструкторов по физической культуре в городе Барнаул ежегодно проходит фестиваль ВФСК "ГТО" среди первичных профсоюзных организаций Барнаульской городской организации Общероссийского Профсоюза образования, а так же ряд других спортивных мероприятий, таких как «Папа, мама, я ПРОФспортивная семья», ПРОФ-турслет среди дошкольных учреждений, городской чемпионат по волейболу среди дошкольных учреждений г. Барнаула.

#### **Перспективы развития проекта, долгосрочный эффект:**

1. Масштабирование и охват
  - Распространение программы на все образовательные организации региона (от детских садов до колледжей).
  - Создание муниципальных и зональных центров ПРОФ-ГТО на базе детских садов и школ с лучшей спортивной инфраструктурой.
  - Вовлечение членов семей педагогов (семейные зачёты ГТО — «Проф-династия»).
2. Углубление медицинского сопровождения
  - Внедрение ежегодного расширенного скрининга (ЭКГ, анализ крови, консультация эндокринолога) за счёт профсоюзных взносов.
  - Создание электронного паспорта здоровья педагога с динамикой показателей и автоматическим подбором тренировок (через чат-бот профсоюза).
3. Развитие цифровой экосистемы
  - Мобильное приложение «Проф-ГТО» с расписанием тренировок, личным рейтингом, видеоупражнениями и напоминаниями о медосмотрах.
  - Личный кабинет на сайте профсоюза, где педагог видит свою группу, прогресс, даты сдачи норм и накопленные бонусы.
  - Онлайн-турниры (синхронные тренировки с видеофиксацией).
4. Расширение мотивации и поощрения  
Рейтинговая система с баллами за:
  - посещение тренировок,
  - улучшение личных результатов,
  - переход в группу «Профи»,
  - сдачу золотого значка.

#### 5. Интеграция с корпоративной и социальной политикой

- Включение показателей программы в коллективные договоры (льготы за знак ГТО: допвыходной, компенсация спортивной формы, абонемент в бассейн).
- Сотрудничество с региональными центрами ГТО и министерством спорта для упрощённой организации выездных дней сдачи.
- Партнёрство с санаториями и фитнес-клубами (скидки для участников программы).

#### 7. Долгосрочный эффект (2–3 года)

- Снижение заболеваемости и больничных среди всех сотрудников.
- Рост лояльности к профсоюзу и увеличение членской базы за счёт реальной пользы.
- Формирование нового стандарта «педагогического долголетия» (активное образ здоровой жизни до пенсии и после).

**Подтверждающие материалы. Ссылки на публикации / Публикации в профсоюзных СМИ/видеоролики / фотографии, где можно ознакомиться с Программой**

<https://266.детскийсад-барнаул.рф/?p=10970>

[https://vk.com/wall-211432426\\_1045](https://vk.com/wall-211432426_1045)

[https://vk.com/wall-211432426\\_1044](https://vk.com/wall-211432426_1044)

[https://vk.com/wall-211432426\\_1026](https://vk.com/wall-211432426_1026)

[https://vk.com/wall-211432426\\_1011](https://vk.com/wall-211432426_1011)

[https://vk.com/wall-211432426\\_941](https://vk.com/wall-211432426_941)

[https://vk.com/wall-194315217\\_1696](https://vk.com/wall-194315217_1696)

[https://vk.com/wall-194315217\\_1692](https://vk.com/wall-194315217_1692)

<https://www.maam.ru/detskijasad/-prof-gto-zdorovy-kolektiv-sila-profsoyuza.html>

[https://vk.com/wall-211432426\\_910](https://vk.com/wall-211432426_910)

[https://vk.com/wall-211432426\\_903](https://vk.com/wall-211432426_903)

[https://vk.com/wall-211432426\\_883](https://vk.com/wall-211432426_883)

[https://vk.com/wall-211432426\\_858](https://vk.com/wall-211432426_858)

[https://vk.com/wall-211432426\\_855](https://vk.com/wall-211432426_855)

<https://www.maam.ru/detskijasad/zdorovye-reshenija-ot-profsoyuza-detskogo-sada-266-g-barnaul.html>

[https://vk.com/wall-211432426\\_848](https://vk.com/wall-211432426_848)

[https://vk.com/wall-211432426\\_724](https://vk.com/wall-211432426_724)

[https://vk.com/wall-211432426\\_701](https://vk.com/wall-211432426_701)

[https://vk.com/wall-211432426\\_685](https://vk.com/wall-211432426_685)

[https://vk.com/wall-211748919\\_388](https://vk.com/wall-211748919_388)

[https://vk.com/wall-211432426\\_677](https://vk.com/wall-211432426_677)

[https://vk.com/wall-211432426\\_657](https://vk.com/wall-211432426_657)

[https://vk.com/wall-211432426\\_634](https://vk.com/wall-211432426_634)

[https://vk.com/wall-211432426\\_625](https://vk.com/wall-211432426_625)

[https://vk.com/wall-211432426\\_561](https://vk.com/wall-211432426_561)

[https://vk.com/wall-211748919\\_838](https://vk.com/wall-211748919_838)

[https://vk.com/wall-211432426\\_508](https://vk.com/wall-211432426_508)

[https://vk.com/wall-211432426\\_371](https://vk.com/wall-211432426_371)

[https://vk.com/wall-211432426\\_361](https://vk.com/wall-211432426_361)

[https://vk.com/wall-211432426\\_344](https://vk.com/wall-211432426_344)

[https://vk.com/wall-211432426\\_309](https://vk.com/wall-211432426_309)

[https://vk.com/wall-211432426\\_304](https://vk.com/wall-211432426_304)

[https://vk.com/wall-211432426\\_302](https://vk.com/wall-211432426_302)

[https://vk.com/wall-211432426\\_236](https://vk.com/wall-211432426_236)

[https://vk.com/wall-211748919\\_668](https://vk.com/wall-211748919_668)

[https://vk.com/wall-211748919\\_580](https://vk.com/wall-211748919_580)

[https://vk.com/wall-211748919\\_352](https://vk.com/wall-211748919_352)

[https://vk.com/wall-211748919\\_312](https://vk.com/wall-211748919_312)

<https://www.eseur.ru/altkray/PROFSOYUZ-PODARIL-PRAZDNIK/>

[https://vk.com/wall-194315217\\_1974](https://vk.com/wall-194315217_1974)

[https://vk.com/akopobr22?z=photo-211748919\\_457241101%2Fd53508f8553b554f8c](https://vk.com/akopobr22?z=photo-211748919_457241101%2Fd53508f8553b554f8c)

<https://disk.yandex.ru/d/F1lGjHu-oy13Mw>